



Les parents

Y'a personne de parfait

Être père dans des circonstances particulières

Tous les parents doivent trouver des façons de relever les défis quotidiens de l'éducation des enfants. Parfois, ils se trouvent dans des situations qui exigent plus d'efforts.

Être un père monoparental

En tant que père monoparental, vous avez les mêmes préoccupations que n'importe quel autre parent. Vous avez la responsabilité de vous assurer de répondre à tous les besoins de votre enfant. C'est une responsabilité exigeante mais enrichissante. C'est important de trouver des façons de diminuer le stress en prenant soin de vous, pour que vous puissiez mieux prendre soin de votre enfant.

Fiez vous à votre instinct. Parfois, d'autres parents vous donneront des conseils que vous n'avez pas demandés. C'est facile, pour les autres, de présumer de ce que vous devez faire en tant que parent. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant, alors fiez vous à votre propre jugement. *Y'a personne de parfait* et tout le monde fait des erreurs. Ce qui est important, c'est de faire ce que vous pensez être le mieux pour votre enfant.

Demandez de l'aide. Vous pouvez partager la responsabilité parentale en demandant de l'aide à la famille et à des amis. C'est une bonne chose que d'autres adultes positifs soient présents dans la vie de votre enfant. Tout le monde a besoin d'aide parfois. Demandez conseil aux gens que vous aimez et en qui vous avez confiance. Rappelez vous que, peu importe ce que vous faites, vous ne contenterez jamais tout le monde. Ce qui est important, c'est que VOUS soyez le parent de votre enfant. Vous faites une bonne chose en éduquant votre enfant.

Après une séparation

Les pères séparés ont des problèmes personnels qui peuvent avoir une influence sur leur relation avec leur enfant. C'est normal de ressentir de la colère, d'avoir une faible estime de soi et de sentir blessé lors d'une séparation. Il y aura beaucoup de changements, par exemple par rapport à votre rôle de père et à la façon dont vous passez du temps avec votre enfant. Prenez le temps de vous adapter à ces changements dans votre vie.



Pour plus d'information sur *Y'a personne de parfait*, ou pour télécharger ce document, veuillez lancer une recherche utilisant « *Y'a personne de parfait - Fiches de renseignements* » sur Canada.ca.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Après une séparation (suite)

Votre enfant peut se sentir confus à cause de la séparation. Vous pouvez l'aider à comprendre ce que vit votre famille. Restez en contact avec votre enfant par tous les moyens et répondez à ses besoins dans la mesure du possible. Votre enfant a besoin que vous soyez un « vrai père » et pas seulement un gars amusant. Vous devez continuer d'établir des limites, des règles et une discipline.

C'est important de distinguer vos sentiments envers votre ex- partenaire de votre relation avec votre enfant. Travaillez en équipe. Faites des compromis et négociez aussi souvent que possible. Limitez les conflits. Parlez toujours en bien de votre ex partenaire en présence de votre enfant.

Aidez vous en obtenant du soutien :

- Trouvez quelqu'un à qui parler. Trouvez quelqu'un qui écoute, qui comprend vos problèmes et qui se soucie de vous. Vous pouvez parler à un ami, un membre de la famille, un aîné, un voisin, un membre du clergé, l'animateur de votre groupe de parents ou un fournisseur de soins.

Être un beau père :


- Répondez aux questions de votre enfant sur l'autre parent et sur votre situation familiale, aussi souvent qu'il les pose. Répondez de façon à ce qu'il comprenne. Soyez bref, honnête et positif.
- Accordez à votre enfant tout le confort, le temps et l'amour nécessaires. Répétez à votre enfant :
 - qu'il est aimé;
 - qu'on prendra soin de lui peu importe ce qui arrive;
 - que ce n'est **pas** sa faute que vous et votre ex-partenaire n'habitez plus ensemble.
- Votre enfant doit savoir à quoi s'attendre. Même si vous et votre ex-partenaire n'habitez pas ensemble, vous pouvez discuter et convenir de certaines choses comme la routine et la discipline de votre enfant.

Être un beau père

Être un beau père dans une famille reconstituée exige beaucoup d'efforts et de créativité, mais ce que vous ferez aujourd'hui donnera des résultats plus tard. Votre beau fils ou votre belle fille devra s'adapter à la nouvelle relation. Accordez leur du temps et assurez vous qu'il ou elle ait un contact positif avec les deux familles. Faites lui savoir que vous comprenez que c'est une période difficile. Protégez votre beau fils ou votre belle fille des conflits et des autres problèmes d'adultes.

Voici des façons qui vous aideront à créer un lien avec votre beau-fils ou votre belle-fille :

- Faire des activités amusantes ensemble vous aide à mieux vous connaître l'un l'autre
- Participer aux soins de l'enfant, tout en respectant sa relation avec ses autres parents
- Jouer ensemble et laisser l'enfant diriger le jeu
- Être aimable, positif et patient alors que l'enfant s'adapte à la nouvelle relation
- Suivre les routines au quotidien

 **Vous pouvez continuer à répondre aux besoins de votre enfant même dans des circonstances particulières.**

L'Agence de la santé publique du Canada tient à reconnaître la collaboration et l'expertise de l'organisme Réseau Papa Canada (www.dadcentral.ca) et de son réseau national dans la conception des fiches de renseignements *Y'a personne de parfait* à l'intention des pères.